

Fukanzazengi

(Uniwersalne Poparcie Zasad Zazen)

DROGA jest fundamentalnie doskonała i wszystko-przenikająca. Jak mogłaby być zależna od praktyki i urzeczywistnienia? Wóz Dharmy jest wolny i porusza się bez przeszkód. Po co jest więc potrzebny skoncentrowany ludzki wysiłek? Całe Ciało jest naprawdę daleko od kurzu świata. Kto mógłby uwierzyć w sposoby które je oczyszczą? Nie jest nigdy oddzielone od ciebie właśnie tam, gdzie jesteś. Jaki pożytek z odchodzenia w celu praktyki?

Jeżeli jest jednak najmniejsza sprzeczność, Droga jest tak odległa, jak niebo od ziemi. Jeżeli powstanie najmniejsze lubię, nie lubię, Umysł gubi się w zamieszaniu. Przypuśćmy, że ktoś zdobył dumę zrozumienia i rozszerza swoje oświecenie oglądając mądrość biegnącą przez wszystkie rzeczy. Osiąga Drogę i rozjaśnia Umysł, budząc w sobie aspiracje, aby wznieść się do samego nieba. Zrobił on tylko krótką, wstępną wycieczkę wzdłuż granicy, ale jest to ciągle za mało na żywej Drodze pełnego wyzwolenia.

Czy koniecznie muszę wymieniać Buddę, który posiadał wrodzoną wiedzę? - to jak niewzruszenie siedział wyprostowany przez sześć lat, jest jednak godne uwagi. Albo przekaz pieczęci-umysłu Bodhidharmy? - do dziś sławi się dziewięć lat które przesiedział przed ścianą. Skoro było tak w przypadku dawnych świętych, jak dzisiejszy człowiek mógłby obejść się bez urzeczywistnienia Drogi?

Dlatego powinienes odejść od praktyki opartej na rozumieniu intelektualnym, odrzucić słowa i to, co za nimi idzie, nauczyć się kroku wstecz, który odwróci światło do wewnątrz aby oświetlało twoją jaźń. Ciało i umysł odpadną same z siebie i ukaze się twoja prawdziwa twarz. Jeżeli chcesz osiągnąć takość, powinienes praktykować takość nie zwlekając.

Do sanzen stosowny jest spokojny pokój. Jedz i pij umiarkowanie. Odrzuć wszelkie uwikłania i odsuń wszystkie sprawy. Nie myśl dobrze ani źle. Nie wysuwaj za i przeciw. Powstrzymaj wszelkie poruszenia świadomego umysłu, nie oceniaj myśli i wizji. Nie miej zamiaru stać się buddą. (Sanzen) nie ma nic wspólnego z siedzeniem czy leżeniem.

W miejscu regularnego siedzenia rozściel cieką matę i umieść na niej poduszkę. Siedź w pozycji pełnego lotosu lub pół-lotosu. W pozycji pełnego lotosu umieszczasz najpierw prawą stopę na

lewym udzie, a następnie lewą stopę na prawym udzie. W pozycji pół-lotosu umieszczasz prawą stopę pod lewym udem. Pas i szatę powinieneś mieć luźną i ułożoną w porządku. Następnie połóż prawą dłoń na lewej pięcie, a lewą dłoń na prawej. Kciuki stykają się. I tak siedz wyprostowany we właściwej pozycji nie przechylając się ani na prawo, ani na lewo, ani do tyłu, ani do przodu. Upewnij się, czy uszy są na linii ramion, a nos na linii pępka. Język powinien lekko dotykać zębów, usta zamknięte. Oczy powinny pozostawać zawsze otwarte, oddychaj lekko przez nos.

Kiedy masz już odpowiednią postawę, weź głęboki oddech, wdech i wydech, przechył ciało na prawo i na lewo i pozostań w pewnej, nieruchomej pozycji. Myśl nie-myślenie. Jak myśleć nie-myślenie? Nie-myśląc. Już to samo jest istotą sztuki zazen.

Zazen, o którym mówię, nie jest uczeniem się medytacji. Jest to po prostu brama-Dharmy do spokoju i błogości, praktyka-ureczywistnienie w pełni dojrzałego oświecenia. Jest to manifestacja ostatecznej rzeczywistości. Sidła i pułapki nigdy go nie osiągną. Kiedy uchwycisz jego serce, będziesz jak smok, który napił się wody, jak tygrys, kiedy wchodzi w góry. Musisz wiedzieć, że ukazuje się tutaj (w zazen) prawdziwa Dharma i to od chwili kiedy wstępne rozproszenie i otepienie zostanie oddalone.

Kiedy powstajesz z siedzenia, poruszaj się powoli i spokojnie, uważnie i swobodnie. Nie wstawaj gwałtownie i niespodziewanie. Oglądając to przejście, przekraczamy zarówno oświecenie jak i nie-oświecenie. Umieranie stojąc lub siedząc, zależy także od siły (zazen).

Poza tym, wywołanie oświecenia przez palec, młotek, igłę i flagę, a także sprawdzanie urczywistnienia przy pomocy "hossu", pięści, kija lub krzyku, nie może być w pełni zrozumiane przez ludzkie dyskryminujące myślenie. Nie można również tego zrozumieć przez praktykę i realizowanie sił nadnaturalnych. To musi zajść poza ludzkim widzeniem i słyszeniem - czyż nie jest to zasada poprzedzająca ludzką wiedzę i percepcję?

W tym przypadku, nie jest ważna inteligencja ani jej brak; między tępym i byстрыm nie ma różnicy. Jeżeli całym sercem skoncentrujesz swój wysiłek - wtedy to samo w sobie jest osiągnięciem Drogi. Praktyka-urczywistnienie jest naturalnie nieskalana. Postępowanie w praktyce jest sprawą codzienności.

Ogólnie biorąc, ten świat a także inne światy, zarówno Indie jak i Chiny w takim samym stopniu przechowują pieczęć Buddy, a nad wszystkimi innymi góruje charakter szkoły, którą jest proste oddanie się siedzeniu, pełne zaangażowanie w nieruchomym siedzeniu. Chociaż mówi się, że jest tyle umysłów co ludzi, to jednak wszyscy oni osiągają Drogę jedynie w zazen. Po co więc pozostawiać za sobą miejsce do siedzenia we własnym domu i wyprawiać się bezcelowo w zakurzone sfery innych krajów? Jeżeli zrobisz jeden błędny krok zejdziesz z Drogi wprost przed tobą.

Osiągnąłeś główną możliwość ludzkiej formy. Nie zmarnuj swojego czasu. Podtrzymujesz absolutną pracę Drogi Buddy. Kto szukałby zadowolenia w iskrze z krzemienia? Poza tym, forma i substancja jest jak rosa na trawie, przeznaczenie jak gra światła - opróżnione w jednej chwili, znikają w błysku.

Proszę was, szlachetni zwolennicy Zen. Przyzwyczajaliście się długo do macania słonia, nie przerażcie się więc prawdziwego smoka. Poświęćcie energię drodze bezpośrednio wskazującej

absolut. Oddajcie cześć człowiekowi pełnego osiągnięcia, który jest poza wszelkim ludzkim działaniem. Osiągnijcie współbrzmienie z oświeceniem buddów; wejdźcie w prawowitą linię samadhi patriarchów. Postępujcie stale w taki sposób, a będziecie z pewnością osobami takimi jak oni. Wasz skarbiec otworzy się sam z siebie i będziecie używać go do woli.

za: "Praktyka ZEN" bmid